Mapa de trabajos de grado y evidencia sobre snacks libres de gluten en TEA (enfoque escuela–familias–comunidad)

Fecha: 11 de diciembre de 2025

Este documento agrupa trabajos de grado, guías y revisiones sistemáticas sobre dietas o preparaciones libres de gluten (a menudo también libres de caseína) vinculadas a TEA, y propone un esquema para un proyecto escolar de snacks sin gluten con participación de escuela, familias y comunidad. Los enlaces permiten acceder a las fuentes para lectura detallada.

1) Trabajos de grado y guías (Iberoamérica y España)

- • UNLP (Argentina, 2023) – Tesina: Dieta libre de gluten y caseína como alternativa terapéutica para TEA.
  https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/154705
- • UNLP (Argentina, 2023) – Guía práctica para el abordaje nutricional en niños con TEA.
  https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/163297/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1
- • UPC (Perú, 2023) – Revisión sistemática de ensayos GFCF en niños con TEA.
  https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/669400
- • UDLA (Ecuador, 2023) – Maestría: Revisión sistemática GFCF y síntomas en TEA.
  https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15300
- • UDD (Chile, 2016) – Efectividad de la dieta libre de gluten y caseína.
  https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1552/Tesis.pdf?sequence=1
- • ULA (Venezuela, 2020) – Diseño de recetario libre de gluten y caseína para niños con TEA.
  http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/bitstream/handle/654321/6210/davila_torres_parteI.pdf?sequence=1
- • Universidad de Granada (España, 2019) – Tesis doctoral: influencia de dieta GFCF en comportamiento.
  https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/58537/56945.pdf
- • PUCP (Perú, 2019) – Estrategias docentes basadas en disciplina positiva para inclusión TEA.
  https://tesis.pucp.edu.pe/bitstreams/8fc35b77-7b95-4b10-8cd1-c63fca94cb0d/download

2) Evidencia científica reciente (revisiones y meta-análisis)

- • Nutrition Reviews (2022) – Meta-análisis GFCF: mejoras modestas en estereotipias y cognición.
  https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/80/5/1237/6382508
- • Nutrients (2021) – Meta-análisis de 6 ECA: sin efectos en síntomas nucleares clínicos.
  https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/470
- • Advances in Neurodevelopmental Disorders (2022) – Revisión sistemática: eficacia no demostrada.
  https://link.springer.com/article/10.1007/s41252-022-00268-4

- • Children (MDPI, 2024) – Scoping review (27 estudios): opiniones mixtas, calidad de vida.
https://www.mdpi.com/2227-9067/11/7/862
- • CDC/SEED (2018) – Prevalencia de uso de dieta sin gluten en preescolares con TEA.
https://stacks.cdc.gov/view/cdc/51039/cdc_51039_DS1.pdf
- • Anales de Pediatría (2015) – Carta: racional GI y recomendación de supervisión pediátrica.
https://www.analesdepediatria.org/es-dieta-sin-gluten-sin-caseina-articulo-S1695403314004731
- • SciELO Perú (2022) – Revisión: nutrientes y estrategias dietarias relevantes para TEA.
http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n4/2308-0531-rfmh-22-04-865.pdf

3) Marco escolar, inclusión y participación comunitaria

- • SABER UCV (2018) – Gestión del Programa de Alimentación Escolar (PAE) en educación básica.
https://saber.ucv.ve/handle/10872/18797
- • Guía para la comunidad educativa (España, 2024) – Inclusión TEA y DUA en centros escolares.
https://equipoteabadajoz.es/wp-content/uploads/2024/09/Guia-para-la-comunidad-educativa-1.pdf
- • Guía para atención educativa TEA (México) – Medidas inclusivas y fichas de trabajo.
https://educacionespecial.sep.gob.mx/storage/recursos/aprende3/DKM7ghcKzN-Guia-TEA.pdf
- • Guía alimentación y TEA (España, 2024) – Claves para intervención, anexos y herramientas.
https://apacv.org/wp-content/uploads/2024/03/GUIA-ALIMENTACION-WEB.pdf

4) Ideas de snacks escolares sin gluten (adaptables al contexto local)

• Arepitas de maíz integral con hummus de caraotas (opción sin caseína).
• Geles/gelatinas de fruta natural con semillas de chía.
• Galletas de yuca o plátano con harina de arroz/maíz, endulzadas con papelón.
• Barras caseras: amaranto + frutos secos (control de alérgenos) + fruta deshidratada.
• Panquecas de auyama con harina de arroz/maíz y mermelada natural.
• Smoothies con bebidas vegetales (arroz/almendra) y cacao/banano (sin lácteos).

Nota: etiquetar alérgenos y usar pictogramas para accesibilidad en TEA.

5) Esquema de proyecto escolar de snacks sin gluten en TEA (12 semanas)

Objetivos: Evaluar aceptabilidad, aportes nutricionales y bienestar GI; documentar ajustes escolares e implicación familiar.
Fases: Diagnóstico participativo; co-diseño de recetas con familias/PAE; piloto en aula (2 snacks/semana); evaluación con grupos focales.
Instrumentos: CFCA/24h, diario GI, escalas de selectividad y aceptabilidad sensorial, checklist de DUA y apoyos visuales.

Ética: Tamizaje de alergias/celiaquía; consentimiento informado; supervisión pediátrica/nutricional.

Evidencia mixta: establecer expectativas realistas en consentimientos e informe final.